



## 栗さつまいもおはぎ

素材・	分量	(20個分)
-----	----	--------

もち米 ····	···· 1.5合	う <mark>るち米</mark>	····· 0. 5合
水 ·······	· · · 2 合分	塩 ·······	少々
栗(甘露煮)	· · · · · 5 粒	サツマイモ ・・・・・	···· 750 g
砂 <mark>糖 ·····</mark> ·······	···· 180 g	練 <mark>乳 ······</mark> ·····	···· 40 g

### 栄養価(1個当たり)

エネルギー・	· · · · · · · · 133kca	al タンパク質	 	1.4g
脂肪 ·····	0. 4	g ビタミンC	 	218 mg

## 作引方

- ① もち米とうるち米を合わせて、水に2時間つけ置きする。
- ② ①の水を切り、分量の水と塩を入れて炊飯器で炊く。
- ③ ②が炊き上がったらスリコギで潰し、炊飯器で保温する。
- ④ 栗を5mm程度のさいの目切りにし、③の炊飯器の中へ混ぜ ずに入れて、20分ほど保温して温める。
- ⑤ ④の米と栗を混ぜ合わせ、30g程度の大きさに丸める。
- ⑥ サツマイモを40分ほど蒸して、3~4cmの大きさに切る。
- ⑦ ⑥をつぶして、砂糖・練乳を何回かに分けて混ぜる。
- ⑧ ⑤を⑦で包めば完成。
- ※新米を使う場合は、少し水の分量を減らして炊いてください。

### 栄養士チェック

サツマイモは、玄米とサラダを一緒に食べるような栄養価があ ります。玄米に匹敵するビタミンB1やビタミンEを含み、サラ ダのようなビタミンCや食物繊維を豊富に含んでいます。また、 加熱することによって甘みが増し、消化がよくなります。



おおさかや 蔵はち 山地梁太さん

創業60年の伝統を重んじながら 和菓子の壁を越えた新しい感覚の お菓子を提供するべく、頑張って います。また、西条産の素材を使 い、地域に根ざしたやさしい味に もこだわっています。ご紹介した おはぎは、日持ちしないので、早 めにお召し上がりください。

# ふるさと産品通信

サツマイモは18世紀前半に

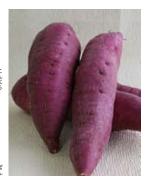
蘭

# 今月の食材 サツマイモ

たことに由来しますが、 サ 、ツマイモの名は薩摩に 甘み の違いによって、 ウイモ)などと呼ば カライモ)、 の多い野菜であること 琉球薯 伝

、は16世 はすでに栽培さ 紀に 紀元前3 薩摩藩 われてい 中 国 から 0 、ます (鹿 伝わっ (児島) 琉 0 球 <u>٦</u> に沖 た Ŀ 日

選ばないサツマイモ うになりました。 命を救ったとされています 際に重要な食料として多くの によって薩摩から 味が良くて収量も その後、 青木昆陽 全国で栽培され が 関 は 東 税培されるよ 飢 きん壌 0)



作付面積:56ha (県内第2位) 収穫量:1,030 t (県内第3位) 資料:平成17年愛媛農林水産統計年報

### ワンポイント チェック

## 季節のものを食べましょう!

日本には四季があり、それぞれの季節を視覚・ 味覚・触覚・嗅覚・聴覚の五感で楽しむことがで きます。最近は野菜栽培や食品保存の技術が進ん だおかげで、季節に関係なく、いろいろなものを 食べることができるようになりました。

しかし、野菜や魚にも「旬」というものがあり ます。旬の食材の良いところは、栄養豊富でおい しく、新鮮で値段が安いということです。栄養価 の高い旬の野菜や果物、魚をしっかり取り、心と 体で季節を感じ、元気に暮らしたいものです。

皆さん、季節のものを楽しん

でいますか?

食欲の秋…。秋の旬の食材の -つであるサツマイモを使って 料理を作ってみましょう。



次回の食材は イチゴ です。 問合せ:市庁舎本館産業振興課 ふるさと産品係 TEL0897-52-1490